
使用智能手机帮助青少年改善情绪

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/27480.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

使用智能手机帮助青少年改善情绪

。一项针对253名12至17岁美国青少年的调查发现，使用智能手机后，他们的情绪会有所改善。5月29日发表于PLOS One的这项研究，加剧了关于青少年是否应该使用智能手机的争论。



智能手机给青少年带来怎样的感受？图片来源：Shutterstock/DavideAngelini

专家在这个问题上存在分歧：美国纽约大学的Jonathan Haidt等人声称，智能手机可能导致心理健康危机，而英国巴斯温泉大学的Pete

Etchells等人则认为，目前缺乏证据证明智能手机与心理健康危机存在联系。

现在，美国威斯康星大学麦迪逊分校的Matt Minich和Megan Moreno通过更深入的研究发现，智能手机与健康呈正相关。他们招募了253名美国青少年参加为期6天的研究，并在上午9点到晚上9点之间通过短信随机向他们发送了30份简短的调查。

这些调查询问他们在收到短信时是否在使用手机，并用7分制对他们当时和拿起手机前的情绪进行评分。

平均而言，在使用手机时，这些参与者的情绪从使用前的略低于5分上升到略低于5.5分，这表明他们正在将手机作为一种情绪管理工具。Minich说：“青少年在使用手机时情绪会更好。他们报告说，在使用手机期间，他们的情绪有所改善。”

那么，这是否意味着智能手机对青少年有益？“手机既不好也不坏。”Minich说，“如果一个青少年还在开发其他健康的情绪管理方式，那么使用手机对他们来说可能是无害的。但如果使用手机成为一种依赖，阻碍他们学习其他调节情绪的方法，那么它可能会成为一种成瘾或强迫行为。重要的是，我们的研究结果没有表明使用智能手机对青少年有害。”

Etchells称赞Minich和Moreno要求参与者在当下做出回应，而不仅仅是回忆过去的情绪，因为这可能会产生误导。但他不同意使用手机来控制情绪会上瘾的说法。他说：“我们似乎有必要承认手机可能仍然很糟糕，因为我们太沉迷于这种思维方式了。”

相关论文信息：<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0298422>

作者：李惠钰 来源：中国科学报

更多科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发